**《前行》第109课-答疑全集**

问：请问法师，擐甲精进、加行精进及不满精进的体相是什么？

**答：【擐甲精进，是指要发愿行持善法，以古大德的事迹策励自己发下誓愿；加行精进，有了行善修法的心念后，不是明日复明日地拖延，而是刻不容缓地实地修行；不满精进，在求学佛法稍有获得时毫不满足，所谓“活到老学到老”，对有价值的知识，再累再辛苦也努力不辍。佛陀因地时为求一偈，也是舍生忘死；如今我们条件这么优越，为什么不精进？】——《不共内加行与往生法——中国文化书院演讲》**（正见C1）

问：如果认为自己是凡夫，不能像佛菩萨那样利益众生，是属于缺少什么精进？根据法本上讲应该是擐甲精进，但是有师兄认为应该是缺少加行精进。请法师开示。

**答：【庚一、擐甲精进：**

**当听到诸佛菩萨的事迹，以及往昔印、藏、汉地的圣者前辈，为求正法历尽苦行的传记等，不要认为“他们是佛菩萨的化现，是真正的高僧大德，所以能做到那样的苦行，而我们凡夫俗子怎么能做到呢”，进而懒散、懈怠，在放逸中虚度时日。……**

**明白这些道理以后，如今我们已获得具有十八种暇满的人身，又有幸值遇具足一切法相的具德上师，而且也听受了甚深的显密教言，具有如理修习正法的缘分，此时此刻怎么能不历尽苦难，不惜抛头颅、洒热血，诚心诚意来修持正法呢？应该有这样的勇气和信心，这就叫擐甲精进。】——《前行广释》。**（正见C1）

问：顶礼法师！109课中亲鸾上人幼年出家的公案，“今天有出家的心，但不知明天这颗心是否还在”，与“不过学院是有规定，出家前要考察一段时间。藏族有种说法：晚上入睡的心态，早上就消失了。所以，用些时间考察是有必要的。”两个观点相矛盾啊，怎么理解？

**答：个人理解，众生有不同根基和因缘。并没有矛盾。对某些众生来说，多用一些时间观察可以避免后续出现问题。而对某些具有因缘的众生来说，因为其本身的信心、根基等就很适合立即出家，也有提前开许的情况。**（正见C1）

问：阿弥陀佛！顶礼上师三宝，顶礼法师！在《前行广释》109课中，上师讲了如下一段话：“其实，利他就是修行。让修行与生活相结合是必要的，否则，即使你脱离红尘一直修行，临终时也不知道是否有把握。就个人而言，我现在做的也算是利益众生，但是否能因此让世间变得美好呢？我没有把握。如果业力现前疾病缠身时，是否能依靠修行遣除病痛呢？我也没有把握。所以，多方面行持善法是有必要的。”

请问法师，这一段话我们应该如何正确理解呢？其中“我现在做的也算是利益众生，但是否能因此让世间变得美好呢？”，这里的“利益众生”是指上师行持的一切善法吗？为什么没有把握能让世间变得美好呢？感恩法师！

**答：个人理解，上师仁波切有时示现谦虚，通过相关教言我们可以反观自心，我们自身需要认识到：行持善法永无止境。**（正见C1）

问：不放逸与精进的区别？书中解释不放逸的定义有三：a所谓不放逸，就是对三门小心翼翼、谨慎取舍。b《学集论》中云：“所谓不放逸，即是无贪、无嗔、无痴而精进行持善法，在内心防护有漏法，它是一切世间和出世间福德的根本。”c不放逸的定义，就是行持一切善法的精进，不放逸的作用，就是受持世间和出世间一切功德，具有这种能力的心叫做不放逸。不放逸有好多的定义，有的侧重点放在心上，有的放在行为上，弟子认为精进是对善法的欢喜心，不放逸是指只有欢喜心还不够，还要去行持它。这样的理解对么？可是不能理解“具有这种能力的心叫做不放逸”。这里不放逸又指心了。

**答：个人理解，某些时候有相似的意义，不放逸有时侧重杜绝恶法（放逸），精进有时侧重安住善法。而精进的重点是在内心，第七品提到“喜于善”，所以二者都可以包括身语意，但重点都是在内心。一方面精进是喜于善，而如果有真正的喜，许多时候也就自然会有行，而行的重点是在内心行持。**（正见C1）

还可参考：

问：顶礼法师！请法师开示一下《入行论》第四品不放逸和第七品精进的异同。

**答：不放逸主要是讲到调伏烦恼方面的小心谨慎，比如思维暇满不放逸、思维调伏烦恼不放逸等等。不放逸主要是小心谨慎，很专注的状态；而精进主要是欢喜的状态。**

**所以，二者之间有相同的地方，即对修持善法方面都是一种奋进的状态，或者说，不放逸当中有精进的成分，精进当中也有不放逸的成分，从这个角度来讲，都是对善法的修持，这是同。**

**还有异的方面，不放逸是小心谨慎的状态，精进是欢喜善法的状态，因此，一个是小心谨慎，一个是欢喜，二者之间在反体方面有不一样的地方。**

**这就是第四品不放逸和第七品精进之间的异同。**（生西法师）

问：加行教材第109课思考题，加行精进是：发起了要修学佛法誓言之后在到我们真正的闻思修行中间，发心以后怎么来行动，行动的时间中间这个精进叫加行精进。另有师兄理解：怀有修法的愿望而没有修法要断除这种现象，身语意三门一刹那也不停留在没有正法的状态中，时时刻刻修行善法的精进。修法上勤奋努力（包括闻思修、弘法利生、守戒等）。请法师给予指导，怎么理解更精准？还有擐甲精进、加行精进、不满精进的关系、层次？在家居士如何更好的行持加行精进？感恩。

**答：加行就是努力的意思，也有行持的意思。擐甲精进侧重不怯懦，加行精进在此处重点强调的是不拖延、不迟缓、当机立断。不满精进侧重是已经努力一段时间之后不懈怠、不满足。后者可以说是在具足了前者之后才产生的。**（正见C1）

问：上师提到我们需要有计划，弟子在观修加行的第十五座，提到如果人还对世间事有计划，那对人生无常就没有清醒的认识，这两者之间该如何看待？

**答：个人理解，看不同的场合和条件。对善法可以有计划，而且有必要，即使是无常的，对善法进行计划本身也是一种善法，也有意义，一方面如果有足够的境界，做计划本身和安住当下并不相违。对于必要的世间法也可以开许有计划，但要保护自己的心不要被烦恼控制。但对于没有意义的事情，尽量不要有很多计划，那样可能导致自己的心散乱。**（正见C1）

问：弟子觉得自己的时间管理的不是很好，平时很想早起修行背书，但是无论早睡还是晚睡，早上总是不能在规定时间里起床，闹钟也没有，即使偶尔早起一次也无法做到长久坚持。每次都很后悔，特别影响一天的心情和修行，所以弟子想请问法师，如何解决弟子早起的问题。

**答：一方面可以摸索一下自己的睡眠规律，有些时候早睡也是有一定帮助的，一方面前一天睡觉的时候，可以在内心强烈发愿明天几点我一定要起来，有时如果心力很强，那个时候不用闹钟也可能自己醒来。有时你也可以把闹钟放远一些，必须要起身之后才能摸到，让自己起来之后会比较容易一些。**（正见C1）

问：觉得自己平时时间特别不够用，上师讲“不紧亦不松”，弟子很想了解这到底是怎么样的状态，如果体现在日常的修行中。

**答：个人理解可以制定好计划，然后按照计划执行，同时可以准备好各种预案，比如有哪些善法、功课是无论如何必须完成的，有些是有时间就完成，没有时间就改天可以做的内容，自己可以安排一下。**（正见C1）

问：每天自己计划的修法总是完成不了，觉得自己的时间管理的不好，另外一遇到各种内外的违缘，自己的修行就泡汤了，得缓好几天，想请教法师有没有什么好的经验方法吗？

**答：不太清楚你说的泡汤了是什么情况，是一点善法都修不了吗？为什么要缓好几天呢？是因为好几天都很忙吗？还是什么情况。有些时候早上起来可以把自己今天必须完成的念诵先完成，然后着手去做其他的事情。也可以利用各种善巧方便，比如可以把法本拷贝在手机里随时可以看。**（正见C1）

还可参考：**【**

问：在修行过程中，往往刚精进修行不久，生活或者工作中就会碰到各种各样的事情，从而影响了我的修行计划。请问有什么办法可以改善吗？谢谢您。

**答：你制定好自己每天的修行计划后，每天按照这个时间表来修。如果有一天你要出差，或因为特别的情况中间间断了，没关系的。这段时间你确实没办法修行，暂时搁置五六天、一个星期都没问题，回来以后立即再开始继续修就行。实在没有办法的情况下可以这样。**

**我想这种情况是难以避免的，因为每个人的工作压力都很大，每天都严格按照时间表去修，可能有一定难度。另外，你还可以调换修行的时间，比如本来计划早上修，可是现在早上不能修，那就可以换另外的时间修，这些方面也可以自己调整。**

**还有磕头，有些人以为一定要每天不间断地把十万个全部磕完，中间只要暂停一两天，之前磕的就全都不算数了。其实不是，这种非常严格的修法是在修本尊等密法的时候。像我们修四加行、五加行等平时功课的时候，没有这样的要求。所以你可以调整，没问题的。**（慈诚罗珠堪布-《慧灯问道》）**】**

问：弟子在修行过程中总是进进退退，一阵懈怠放逸，一阵精进，总是不能持之以恒保持平稳。这是业障吗？有什么窍诀使之能够改变呢？

**答：积资净障很重要，放逸是一种违缘，也是还需要更多资粮的表现。一方面可以制定一些长期可以操作的计划，立下誓言，长期去执行，保证底线，遇到懈怠的时候就以誓言来勉励自己。**（正见C1）

还可参考：

**【**

问：弟子在学修过程中易懈怠，应该如何克服，怎样才能永远保持一颗精进的心？

**答：懈怠的最好的对治当然就是修精进了，《入行论》第七品精进品就是讲怎样克服懈怠的。还有就是米拉日巴尊者的公案告诉我们，如果能够思维业因果，深信业因果，他一定会精进的，因为他知道自己造了这么多业肯定会堕地狱，为了不堕地狱必须要精进修法。对自己所造的罪业和罪业的果诚信不疑，一点都不怀疑，那他为什么不精进呢？我造了这么多业，如果我不精进，死了之后当然就会直接堕地狱了。所以按照米拉日巴尊者的开示，如果一个修行者能够对业因果决定地产生业果不虚的正见，绝对会很精进，这是毫无疑问的。**（生西法师《普贤行愿品》答疑）

问：弟子刚接触佛法时十分精进，磕大头也十分精进，可是现在十分懒惰，既不愿磕头也不愿念咒，内心十分惭愧，不知如何调整自心？

**答：要调伏这样的问题，主要是对修行正法的必要性和不修正法的过患必须要去深入理解。**

**修持佛法，你修得越早、修得越多，对你自己的利益越大，因为人身很难得到，寿命是无常的，不知道哪一天就死了，你死了之后你有把握面对后世吗？有把握去面对死神的到来吗？你有把握不堕地狱、不堕恶趣吗？如果有的话不修也可以，但是我们没有这个把握，所以必须要精进修行，现在就开始修，不能拖，不管怎么样我要开始修行。只有这样的情况之下，才可能保持精进心。**

**所以，让我们精进的方法，在《大圆满前行》当中讲得很清楚，就是修四加行，尤其是修无常的修法。当我们把无常的修法修得很纯熟的时候，自然而然就会很精进，因为他知道寿命是无常的，不知道什么时候死，死的时候只有善法才有利益，所以你抓住了无常这几个要点，自然而然就会精进起来。所以经常观修无常很有必要。**（生西法师《普贤行愿品》答疑）

问：我一直坚持每天晚上念大悲咒、地藏经、心经，以前能够静心，可最近一阶段总静不下来心，杂念烦杂，有时候还困得很，有时候头痛或者满脑袋迷糊，这是怎么回事？我应该怎么做？

**答：我们在学佛过程当中，有时会产生一些比较好的状态，有时产生一些不太好的状态，但是不管好的状态，不好的状态，都是阶段性的。我们在修佛法的时候，有时精进会出现一些障碍，有时精进会出现一些功德。上师以前讲，就好比我们要去一个地方旅游或者朝圣，上师以前经常讲的例如去拉萨朝圣，以前是走路去拉萨，路上会遇到艳阳高照的艳阳天，很多花园，也会遇到很多洪水或者猛兽，但是因为目的地是拉萨，所以在这个过程当中，遇到障碍我们也不要因此而停滞，遇到好的东西也不需要停滞，就把它看作过程当中的一个必然现象就可以了。**

**所以只要我们继续做下去，头痛的时候也要念经，杂念纷飞的时候也要坚持念，困的时候也要把它坚持念完，那么再过一段时间之后，慢慢这些显现自然而然就会消退的。这些问题本身不算是真正的问题，而是在修法过程当中自然的必然的显现，只要我们不要太去在意它，按照我们自己制定的修法的计划、念经的内容念下去，佛经这些论典本身就有加持力，慢慢就能加持我们相续调伏烦恼，这样做下去就可以了。**（生西法师）**】**